VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Le Plaisir
de la
uisine Varoma



Thermomix

Sommaire

Entrées

Accompagnements

Plats

Desserts

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

GUIDE D'UTILISATION



Thermomix TM21 & Varoma

Edito

Chère cliente, cher client,

Vous venez d'acquérir le Varoma qui, comme vous l'avez vu lors de la démonstration, ajoute plusieurs fonctions au Thermomix TM 21.
Avec le Thermomix, vous avez découvert la cuisine rapide, facile et créative ; avec le Varoma vous profitez de la cuisine naturelle grâce à la cuisson «vapeur».
Vous connaissez sans aucun doute les avantages de la cuisson des aliments à la vapeur : ils sont cuits doucement et sans contact avec l'eau ce qui permet d'intensifier leur goût et de conserver leur saveur nutritive. Les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments sont préservés et les aliments restent croquants et gardent leurs couleurs.
Naturellement, la qualité des produits détermine le résultat final.
C'est pourquoi nous vous recommandons d'utiliser des produits frais ou congelés.
Autre avantage important de la «cuisson vapeur» : vous n'êtes plus obligé d'utiliser de matière grasse. Ainsi, dans le cadre d'un régime, le Varoma vous permet de préparer un savoureux repas diététique.
Les recettes de ce chapitre sont proposées pour quatre personnes (sauf indication contraire) ; si vous réduisez les quantités, n'oubliez pas de réduire le temps des opérations (mixage, cuisson, etc.).
Prenez le temps de vous familiariser avec le Varoma et n'hésitez pas à adapter vos recettes personnelles en vous aidant du tableau «temps de cuisson» qui deviendra vite un allié précieux pour la réalisation de vos recettes préférées. Pendant ce temps d'adaptation commencez, par exemple, par préparer vos pommes de terre dans le Varoma, puis une autre fois ajoutez des légumes aux pommes de terre afin de vous habituer aux différents temps de cuisson.
Une petite astuce supplémentaire pour la cuisson avec le Varoma : ajoutez quelques fines herbes et épices dans l'eau. En s'évaporant, leurs arômes parfument agréablement les aliments et leur donnent une saveur incomparable.
Pour tout conseil ou information complémentaire notre ligne Azur est à votre disposition.

Sandra Jossien
Responsable du Service Marketing

1. Votre Varoma

Vérifiez d'abord l'intégralité de votre Varoma. Votre colis doit contenir (photo 1) :

1- Le Varoma en lui-même : le bol du Varoma en acier qui sera posé sur le couvercle du Thermomix TM 21 (sans gobelet).
2- Le plateau à vapeur qui est inséré dans le Varoma.
3- Le couvercle.



Photo 1

Le Varoma peut être utilisé avec les combinaisons suivantes :

Combinaison 1 : Le Varoma (1) en acier et le couvercle (3).
Cette combinaison est conseillée quand vous désirez préparer une grande quantité d'un même aliment, par exemple des légumes, de la viande ou du poisson.

Combinaison 2 : Le Varoma (1), le plateau à vapeur (2) et le couvercle (3).
Cette combinaison est recommandée si vous voulez cuire à la vapeur des aliments différents, par exemple des légumes avec de la viande.

2. Données techniques

Matériel :
Varoma : acier inoxydable
Poignées, plateau à vapeur et couvercle : matière synthétique de haute qualité. Tous les matériaux entrant en contact avec les denrées alimentaires sont conformes aux prescriptions de l'Union Européenne.
Dimensions :
Longueur : 40 cm
Largeur : 27,5 cm
Profondeur : 10,3 cm
Poids : 930 g

3. Les remarques pour votre sécurité

Même si vous utilisez le Varoma facilement et en toute sécurité, n'oubliez jamais que vous travaillez avec de la vapeur.
Une mauvaise utilisation peut causer des brûlures graves.

Le Thermomix TM 21 doit être posé sur une surface de travail stable et plane. Le Varoma posé sur le Thermomix ne doit pas dépasser le bord de la surface de travail.
Ne laissez jamais le Thermomix fonctionner sans surveillance. Ne le laissez pas à la portée des enfants. Informez les enfants du développement de la vapeur d'eau chaude qui sort du Varoma.

Des brûlures peuvent être occasionnées si vous touchez les surfaces chaudes du Varoma, l'eau chaude, la vapeur ou les aliments avec les mains. Ne touchez pas le Varoma chaud sans torchon ou manique et ne l'utilisez pas sans couvercle.

Ne placez pas l'appareil près d'un mur ou d'un placard. La vapeur produite peut endommager les éléments.

Quand vous ouvrez le Varoma, tenez le couvercle de façon à ne pas être en contact avec la vapeur. Tenez compte que même en enlevant le Varoma, la vapeur chaude continue à sortir du bol du Thermomix.

Veillez à ce que les aérations du couvercle soient toujours libres de façon à éviter une fuite de vapeur incontrôlée.

Les produits de Vorwerk sont conformes aux normes européennes de sécurité. En cas de dommage du Varoma, contactez le Service Après-Vente de Vorwerk France (voir garantie).

Le Varoma a été conçu uniquement pour un usage culinaire.

4. L'utilisation du Varoma

Avant la première utilisation, nettoyez votre Varoma à l'eau chaude avec un liquide vaisselle.

Le Varoma est un accessoire du Thermomix TM 21. Il est utilisable seulement en combinaison avec le Thermomix TM 21.

a) Remplissez le bol du Thermomix TM 21 avec un minimum de 0,5 l d'eau (pour une cuisson supérieure à 30 minutes, rajoutez de l'eau avec un maximum de 1,5 l d'eau). Insérez le bol dans le Thermomix TM 21, fermez-le avec son couvercle (sans gobelet) et verrouillez-le avec le levier de verrouillage (reportez-vous au mode d'emploi du TM 21).



Photo 2

b) Posez le couvercle renversé sur votre surface de travail et placez le Varoma dessus (photo 2). Il s'applique parfaitement dans la rainure préformée.

c) Remplissez maintenant le Varoma avec vos aliments (voir recettes). Le couvercle sous le Varoma récoltera les liquides qui pourraient s'écouler des aliments.

d) Si vous le désirez, vous pouvez maintenant insérer le plateau à vapeur et mettre d'autres aliments dessus (photo 2).



Photo 3

Quand vous remplissez le Varoma, mettez dans le fond les aliments qui ont besoin de plus de cuisson et au-dessus ou sur le plateau à vapeur, ceux qui cuisent plus rapidement.

e) Placez le Varoma convenablement sur le Thermomix TM 21 (photo 3) et fermez avec le couvercle. Il vous suffit ensuite de programmer le temps de cuisson souhaité, de sélectionner la température du Varoma et de régler le sélecteur de vitesse comme indiqué dans votre recette (photo 4).



Photo 4

La production de la vapeur commence rapidement après le démarrage du Thermomix. L'eau du bol est chauffée à plus de 100° C de manière à ce que la vapeur sortant par l'orifice du couvercle du Thermomix TM 21 puisse pénétrer dans le Varoma.

f) Après la cuisson, enlevez le couvercle du Varoma, égouttez, mettez-le renversé sur votre plan de travail et posez votre Varoma dessus (comme en b).

5. Le nettoyage du Varoma

Après chaque utilisation, lavez entièrement votre Varoma avec un liquide vaisselle. Pour garder la brillance du Varoma, nettoyez-le de temps en temps avec un liquide pour l'acier inoxydable. N'utilisez jamais des éponges abrasives qui rayeraient votre Varoma.

Le Varoma peut aussi être lavé entièrement dans le lave-vaisselle. Cependant, la couleur des pièces en matière plastique peut être altérée.

6. Garantie

Vorwerk vous assure une garantie de 2 ans contre les vices cachés à compter du jour de la livraison. Chocs et rayures ne peuvent pas faire partie de la garantie.

Le Varoma a été conçu uniquement pour un usage culinaire, toute utilisation non appropriée ou non conforme au mode d'emploi n'engage ni la responsabilité, ni la garantie du constructeur.

VORWERK FRANCE
Service Après-Vente
30, avenue de l'Amiral Lemonnier
78160 Marly-le-Roi
Tél. : 01 39 17 29 30

Entrées

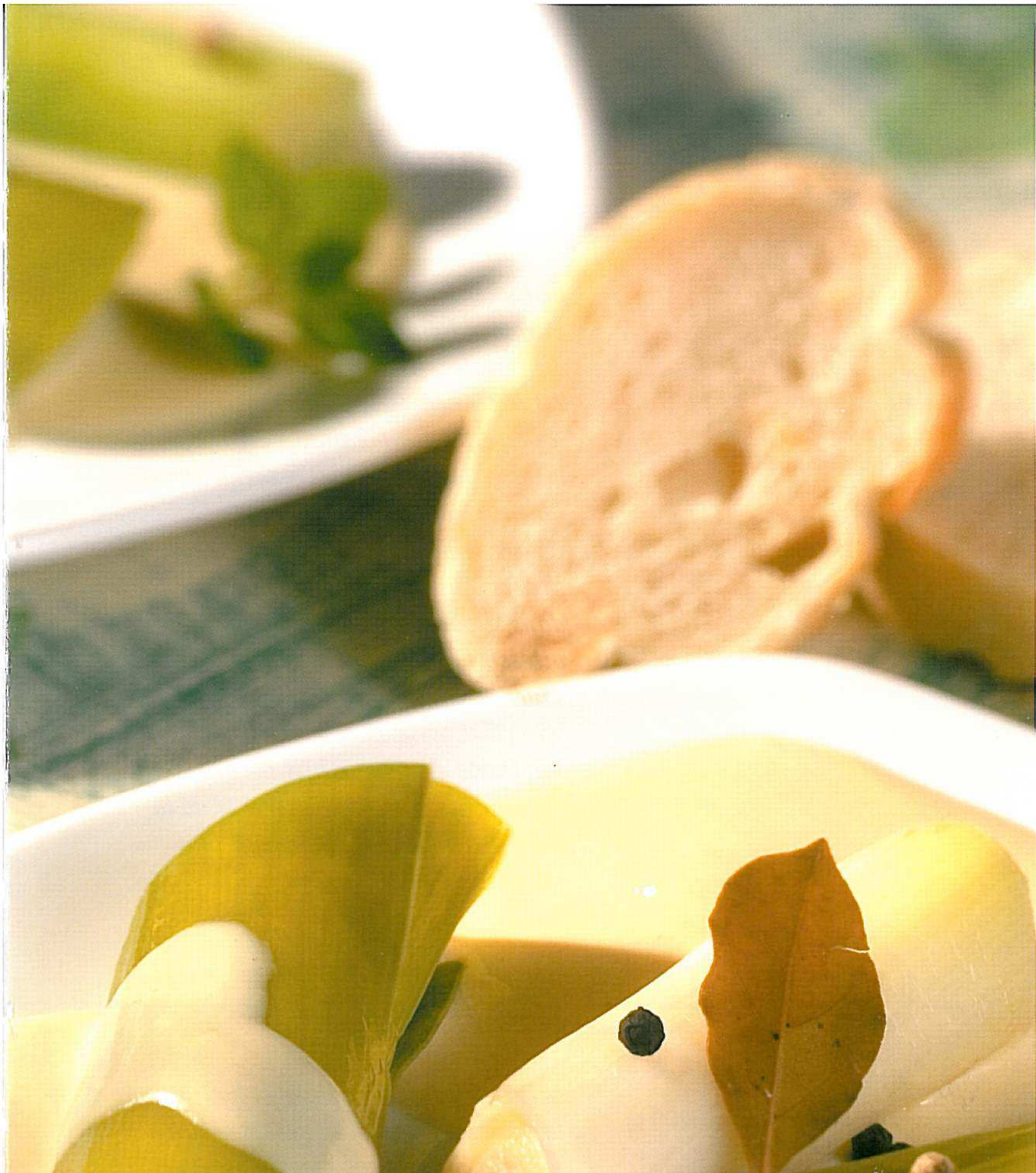
Poireaux à la moutarde

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 25 mn

4 poireaux
250 g de lait
130 g de crème fraîche liquide
30 g de beurre
30 g de moutarde
1 c. à soupe de jus de citron
1 pincée de sel
1 pincée de sucre
2 feuilles de laurier
20 grains de poivre
1 c. à soupe de farine

*Verser ½ l d'eau dans le bol. Ajouter les feuilles de laurier et les grains de poivre. Laver soigneusement les poireaux, les couper en morceaux d'une longueur de 5 cm chacun et les déposer dans le Varoma. Poser le Varoma et régler **20 mn, température Varoma, vitesse 1**.*
Réserver les poireaux au chaud et vider le bol.
*Mettre le beurre dans le bol et régler **30 sec à 100°C, vitesse 2**. Ajouter la farine et programmer à nouveau **30 sec à 100°C, vitesse 2**. Rajouter le lait et la crème fraîche et régler **3 mn 30 à 100°C, vitesse 2**. A l'arrêt de la minuterie ajouter la moutarde, le sel, le jus de citron et le sucre et mélanger **20 sec à vitesse 3**.*
Verser la sauce sur les poireaux.

Suggestion :
Ajouter 600 g de pommes de terre coupées en morceaux dans le panier de cuisson pendant la cuisson des poireaux : vous obtenez désormais un repas léger pour 2 à 3 personnes.



Asperges en sauce hollandaise

Temps de préparation : 13 mn + Thermomix 27 mn

500 g d'asperges

Pour la sauce :
2 jaunes d'œufs
50 g de beurre
30 g de crème liquide
1 pointe de couteau de poivre moulu
1 c. à café de sel
1 c. à café de jus de citron

Éplucher les asperges et les poser dans le Varoma. Remplir le bol avec 500 ml d'eau salée, poser le Varoma. Programmer ***20 à 25 mn*** *(selon la grosseur des asperges) à température* ***Varoma, vitesse 1****. Disposer les asperges sur un plat et réserver au chaud.*
Rincer le bol avec de l'eau froide. Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et régler ***2 mn à 60 °C, vitesse 6.*** *Napper les asperges avec la sauce et servir immédiatement.*

Variante d'outre-Rhin :
Ajouter des pommes de terre et de la charcuterie pour composer un plat complet.

Œufs norvégiens

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 15 mn

4 œufs
1 pavé de saumon fumé (200 g)
4 branches d'aneth
Sel et poivre

Mettre 500 g d'eau dans le bol. Découper le saumon fumé en dés et les répartir sur 4 petits ramequins. Casser sur chacun un œuf, saler, poivrer et décorer avec l'aneth. Renfermer les rame-quins avec une feuille aluminium et les mettre dans le Varoma. Programmer ***15 mn à température Varoma, vitesse 1.***

Noix de Saint Jacques aux poireaux

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix 32 mn

12 noix de Saint Jacques
3 blancs de poireaux
20 g de beurre
3 échalotes
Jus d'un ½ citron
3 c. à soupe de crème fraîche
400 g de vin blanc sec
1 c. à café de Maïzena
Sel et poivre

Mettre les échalotes dans le bol et mixer ***20 sec à vitesse 3,5.*** *Ajouter le beurre et faire revenir* ***2 mn à 100°C, vitesse 1.*** *Introduire dans le bol le jus de citron, le vin blanc, sel et poivre. Mettre les blancs de poireaux coupés en julienne dans le Varoma et programmer* ***20 mn à température Varoma, vitesse 1.*** *Veillez à ne pas boucher tous les trous afin que la vapeur puisse passer.*
A l'arrêt de la minuterie, disposer les noix de Saint Jacques sur le plateau à vapeur et continuer la cuisson ***4 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Retourner les noix et régler de nouveau ***4 mn à température Varoma, vitesse 1.***
A la fin de la cuisson, mettre les poireaux dans un plat et décorer avec les noix de Saint Jacques au-dessus.
Introduire dans le bol la crème fraîche et la Maïzena et mixer ***2 mn à vitesse 3.***
Servir la sauce sur les noix de Saint Jacques.

Conseil :
La cuisson à la vapeur permet de goûter pleinement la saveur de la noix et de conserver son moelleux. La recette est conçue avec de grandes noix de Saint Jacques. Avec de petites noix, réduisez le temps de cuisson car une sur-cuisson des noix entraîne une texture ferme et fibreuse.

Rouleaux de courgettes au fromage

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 15 mn

1 c. à soupe de romarin frais moulu
½ c. à café de poivre noir
200 g de fromage frais (type Saint Moret)
250 g de courgettes

Mettre le fromage frais, le romarin haché et le poivre dans le bol et mélanger ***5 sec à vitesse 3****. Verser ce mélange dans un bol.*
Couper les courgettes en fines tranches dans leur longueur et les déposer dans le Varoma.
Introduire ½ l d'eau dans le bol, placer le Varoma et régler ***10 mn, à température Varoma, vitesse 1****.*
Après la cuisson, étaler les tranches de courgettes, rajouter 1 cuillérée à café du mélange fromage-herbes sur la tranche de courgette. Rouler la courgette et la fixer avec un pique en bois.
Poser les rouleaux dans le Varoma et régler ***5 mn à température Varoma, vitesse 1****.*

Suggestion :
Garnissez les rouleaux avec une branche de romarin. Les rouleaux de courgettes se consomment aussi bien froids que chauds.



Soupe d'épinards au riz sauvage

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 21 mn

500 g d'épinards
1 l de bouillon de légumes
60 g de riz complet
20 g de riz sauvage
1 gros oignon
20 g d'huile
1 c. à soupe de jus de citron
300 g de crème fraîche
Sel et poivre

*Verser le bouillon de légumes dans le bol et cuire **8 mn à 100°, vitesse 1**.*
Pendant ce temps, nettoyer et laver les feuilles d'épinards, les poser dans le Varoma.
Verser le riz complet et le riz sauvage dans le bol par l'orifice du couvercle.
*Poser le Varoma et régler **15 mn, à température Varoma, vitesse 1**.*
Si nécessaire cuire le riz encore quelques minutes, selon les instructions sur le paquet.
Egoutter le riz avec le panier de cuisson et récupérer le bouillon.
*Jeter l'oignon sur les couteaux tournant à **vitesse 5**.*
*Rajouter l'huile et faire revenir **3 mn à 90°, vitesse 1**. Ajouter ensuite le bouillon, les feuilles d'épinards, le jus de citron, la crème fraîche, sel et poivre.*
*Mixer le tout **20 sec à vitesse 8**, puis régler **2 mn à 90° vitesse 1**.*

Verser le riz dans les épinards et servir dans des assiettes à soupe.



Cocktail de crevettes

Temps de préparation : 5 mn + 30 mn de décorticage + Thermomix 21 mn + 3 h au frais

400 g de crevettes crues (ou 200 g de crevettes décortiquées)
100 g de céleri
100 g de brocolis en petits bouquets
150 g de poivrons rouges en morceaux
6 feuilles de salade (décoration)

Sauce :
2 jaunes d'œufs
40 g huile d'olive
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de sel
30 g de Ketchup
½ gobelet de cognac
20 g de crème liquide
10 g de sauce Worcester
2 c. à soupe de jus de citron

Décortiquer les crevettes. Laver les légumes. Couper le céleri et le poivron en morceaux et les mettre dans le bol. Mixer ***15 sec à vitesse 4*** *et aider avec la spatule. Verser le contenu dans le Varoma. Découper le brocoli en bouquets. Mettre le brocoli et les crevettes crues dans le Varoma. Veiller à ne pas boucher tous les trous afin que la vapeur puisse passer. Verser ½ l d'eau dans le bol, poser le Varoma et programmer* ***20 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Enlever le Varoma et vider le bol du Thermomix.
Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer ***10 sec à vitesse 5****.*
Poser les 6 feuilles de salade dans le fond d'une coupe, les remplir du mélange crevettes-légumes et verser la sauce par-dessus.
Mettre au frais pendant au moins 3 heures. Servir froid avec des toasts.

Conseil :
Si vous avez peu de temps, achetez des crevettes cuites et décortiquées. Ajoutez-les au moment de remplir les coupes.



Crevettes avec des petits épis de maïs

Temps de préparation : 2 h de marinade + 15 mn + Thermomix 18 mn
(plat principal pour 2 personnes ou entrée pour 4 personnes)

Ingrédients
(plat principal pour 2 personnes)
2 branches de céleri
200 g d'épis de maïs miniature
4 oignons primeurs
250 g de crevettes décortiquées
2 c. à café d'écorce de citron râpée

Pour la marinade
1 gousse d'ail écrasée
2 c. à soupe de sherry mi-sec
3 c. à soupe de sauce soja

Entrée pour 4 personnes
2 branches de céleri
300 g d'épis de maïs miniature (coupés en 2)
6 oignons primeurs
1/3 de laitue iceberg
250 g de crevettes décortiquées
2 c. à café d'écorce de citron râpée

Marinade
1 gousse d'ail écrasée
4 c. à soupe de sherry mi-sec
5 c. à soupe de sauce soja

Laver les légumes, couper les épis de maïs dans le sens de la longueur, les oignons primeurs en rondelles et le céleri en morceaux de la taille d'une bouchée.
Mélanger l'ail, la sauce soja et le sherry dans un bol. Ajouter les épis de maïs et bien mélanger pour qu'ils soient recouverts de marinade. Couvrir et laisser mariner au moins 2 heures.
Déposer les oignons primeurs et le céleri dans le Varoma. Retirer les épis de maïs de la marinade et conserver la marinade. Ajouter les épis de maïs dans le Varoma.
Mélanger les crevettes et le zeste de citron râpé ; les déposer sur le plateau à vapeur.
Verser 500 g d'eau dans le bol. Poser le Varoma et régler ***18 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
En fin de cuisson, disposer les légumes et les crevettes dans un plat de service, verser la marinade et mélanger. Servir avec du riz.



Accompagnement

Méli-Mélo de poires et légumes d'hiver

Temps de préparation : 13 mn + Thermomix 36 mn

2 poires pas trop mûres
200 g de carottes
500 g de céleri-râve
3 échalotes
1 branche de thym
20 g d'huile d'olive
Poivre

Eplucher les échalotes, les couper en deux et les jeter sur les couteaux tournant à ***vitesse 6****. Ajouter l'huile et régler* ***3 mn à 100°C, vitesse 1****.*
Eplucher le céleri et les carottes. Couper les carottes en grosses rondelles et le céleri en morceaux.
Ajouter 100 g de céleri dans le bol avec 3 gobelets d'eau et le thym. Disposer les carottes et le céleri restants dans le panier de cuisson et introduire ce dernier dans le bol. Poivrer.
Régler ***25 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Laver soigneusement les poires, sans les éplucher, et les couper en aussi gros morceaux que le céleri. Mettre les poires dans le Varoma. Poivrer. A l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma avec les poires sur le Thermomix et programmer ***8 mn, position Varoma, vitesse 1****.*
Mettre les poires avec les légumes dans un plat de service. Mixer le jus de cuisson ***10 sec à vitesse 6*** *et le verser sur les légumes.*

Suggestion :
Servez le méli-mélo de poires et légumes d'hiver en accompagnement d'une volaille, d'un rôti de veau ou de porc.

Variante :
Pour donner une touche plus originale à cette recette, rajoutez des châtaignes : prenez 200 g de châtaignes épluchées et précuites et ajoutez-les dans le Varoma avec les poires.

Pommes papillotes pour gibier

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 30 mn

4 pommes
60 g de framboises congelées
4 c. à café de sucre canne
20 g de beurre
4 c. à soupe d'alcool de framboises
Jus d'1 citron

Mettre 0,5 l d'eau dans le bol et programmer ***5 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Pendant que l'eau chauffe, préparer les pommes en les lavant bien et les évidant légèrement. Les citronner pour les empêcher de noircir.
Farcir le centre évidé de la pommes avec les framboises, ajouter le sucre et le beurre en flocon. Disposer chaque pomme sur une grande feuille de papier aluminium. Les refermer sur elles-mêmes pour former des papillotes.
Mettre les pommes dans le Varoma. Veillez à ce que le couvercle du Varoma soit bien fermé.
A l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma sur le Thermomix et programmer ***25 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Après la cuisson, verser 1 cuillerée à soupe d'alcool de framboises sur chaque pomme. Les faire flamber à table.

Éventails d'aubergines

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 31 mn

2 aubergines allongées
de petite taille
2 grosses tomates fermes
2 oignons jaunes
4 grosses gousses d'ail
2 feuilles de laurier
2 cuillerées à café de fines
herbes séchées
(par exemple : thym, persil,
origan, livèche)
Sel
Poivre fraîchement moulu

Laver et couper les aubergines en deux dans leur longueur et les poser, côté coupé, sur une planche.
Couper ces moitiés en longues lamelles de 1 cm d'épaisseur, afin qu'elles restent liées au pédoncule, formant ainsi des éventails.
Couper les tomates en fines tranches. Les réserver.
Couper les oignons en deux, les jeter avec l'ail sur les couteaux à ***vitesse 5 pendant 5 secondes*** *de façon à obtenir un hachis ni trop gros, ni trop petit. Puis ajouter les feuilles de laurier, les fines herbes, le sel et le poivre et mixer le tout* ***10 à 15 secondes à vitesse 5.***
Disposer une partie de ce mélange et une tranche de tomate entre chaque lanière d'aubergine.
Poser les éventails bien serrés dans le Varoma (ainsi que sur le plateau à vapeur) et couvrir avec le reste du mélange.
Mettre 500 g d'eau.
Poser le Varoma sur le Thermomix et régler ***30 mn à température Varoma vitesse 2.***



Jardinière de légumes

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix 41 mn

150 g de pommes de terre
150 g de carottes
150 g de navets
150 g de haricots
150 g de chou-fleur
150 g de brocolis
½ c. à café de sel
1 feuille de laurier
1 cuillerée à café de thym moulu

Sauce béchamel aux fines herbes :
½ l lait
60 g de beurre
40 g de farine
60 g de gruyère
1 pincée de muscade
1 pincée de poivre blanc
½ c. à café de sel
1 assortiment d'herbes : persil, ciboulette, cerfeuil, coriandre (environ 30 g)

*Laisser tomber l'assortiment des herbes sur les couteaux tournant à **vitesse 6**. Le réserver dans un bol.*
*Verser 500 ml d'eau dans le bol, le sel, le laurier et le thym et programmer **5 mn à température Varoma, vitesse 1**.*
Pendant ce temps, laver les légumes, éplucher les pommes de terre, les carottes et les navets et couper les légumes en petits morceaux. Découper le brocoli et le chou-fleur en bouquets.
Mettre les pommes de terre, les carottes et les navets dans le panier de cuisson.
Mettre les haricots, le chou-fleur et le brocoli dans le Varoma.
*A l'arrêt de la minuterie, insérer le panier de cuisson, verrouiller le bol et placer le Varoma. Régler **30 mn à température Varoma, vitesse 1**. Vérifier la cuisson des légumes et prolonger si nécessaire de **5 mn**.*
Disposer les légumes sur un plat de service et conserver au chaud. Vider le bol.
*Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et programmer **6 mn à 90° C, vitesse 2**.*
Servir la sauce à part.

Gratin de légumes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 31 mn + 20 mn au four

300 g de fenouil
200 g de carottes
200 g de courgettes
100 g d'oignons
200 g de chou-fleur
150 g de chapelure
½ gousse d'ail
1 branche de romarin
5 feuilles de sauge
1 poignée de persil
30 g de beurre
Sel et poivre

Éplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux et les placer dans le Varoma. Introduire 1 l d'eau dans le bol et positionner le Varoma. Régler ***30 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
À l'arrêt de la minuterie disposer les légumes dans un plat beurré allant au four. Préchauffer le four à 180°C.
Rincer le bol à l'eau froide et le sécher.
Mettre dans le bol la chapelure, les herbes et l'ail. Mixer ***30 sec à vitesse 9****.*
Saupoudrer les légumes de ce mélange, ajouter quelques noisettes de beurre, mettre à gratiner au four préchauffé à 180° pendant 20 minutes.
Servir bien chaud.

Conseil :
Pour enrichir cette recette vous pouvez ajouter une sauce à l'emmental. Mixer pendant ***15 sec à vitesse 4****, 200 g d'emmental coupé en morceaux, 1 œuf, 200 ml de crème, sel et poivre selon votre goût.*
Verser cette sauce sur les légumes et saupoudrer de chapelure aromatisée avant de passer au four.

Plats

Roulés de veau et légumes à la vapeur

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix 35mn

Pour la sauce au thon :
1 œuf entier
1 jaune d'œuf
300 g d'huile de tournesol
Jus d'un demi-citron
80 g de thon
3 filets d'anchois
1 c. à café de câpres selon votre goût

Pour les roulés :
600 g d'escalope de veau
400 g d'eau
1 bouillon cube
1 gobelet de vinaigre de vin blanc (ou balsamique)
1 poignée de persil
1 gousse d'ail
1 gobelet de chapelure

Pour les légumes :
2 carottes coupées en dés
1 fenouil
2 cœurs d'artichaut
300 g d'épinards
Sel, poivre

Assaisonnement :
Huile d'olive
Jus de citron

Pour la sauce au thon, introduire dans le bol l'œuf entier, le jaune d'œuf, le jus de citron et le thon. Mixer ***quelques secondes à vitesse 4*** *et jeter les filets d'anchois par l'orifice du couvercle sur les couteaux.*
Verser l'huile jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et homogène. Réserver dans un bol.
Aplatir les escalopes de veau et les couper en bandes régulières.
Introduire la chapelure, l'ail et le persil dans le bol ; régler ***10 sec à vitesse 6.***
Disposer un peu de cette farce au centre des bandes de viande, les rouler bien serrées et les placer dans le panier de cuisson.
Mettre l'eau, le bouillon cube et le vinaigre dans le bol. Régler ***5 mn à 100°, vitesse 1.***
Poser les carottes, le fenouil et les coeurs d'artichaut dans le Varoma ; les épinards seront placés sur le plateau à vapeur.
Mettre le panier de cuisson avec les roulés de veau dans le bol et placer le Varoma avec les légumes. Régler ***30 mn à température Varoma, vitesse 1.***
À la fin de la cuisson placer les roulés de

veau dans un plat, recouverts de sauce au thon. Disposer les légumes dans un autre plat, saler et poivrer et assaisonner d'huile d'olive et de citron.

Conseil :
À la fin de la préparation de la sauce, ajouter 1 cuillerée à café de câpres et mélanger ***quelques secondes à vitesse 1****.*



Boulettes de viande aux trois poivrons

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 37 mn

600 g de viande de bœuf hachée
1 œuf
1 échalote
1 gousse d'ail
30 g de pain sec
½ c. à café de sel
½ c. à café de poivre moulu
½ c. à café d'origan
½ c. à café de moutarde
280 g de riz
600 g de poivrons
(jaune, vert, rouge)

Pour la sauce :
½ l d'eau
2 c. à café de bouillon de volaille
30 g de beurre
40 g de farine
½ c. à café de curry
poivre
1 pincée de sucre
1 c. à soupe de jus de citron
100 g de crème

Éplucher l'échalote et l'ail. Puis les jeter sur les couteaux à ***vitesse 6****.*
Ramollir le pain sec dans de l'eau et le mettre dans le bol. Ajouter la viande hachée, l'œuf, le sel, le poivre, l'origan et la moutarde. Mixer ***20 sec à vitesse 4*** *en aidant avec la spatule.*
Former 15 petites boulettes et les poser dans le Varoma.
Laver et épépiner les poivrons, les couper en lamelles d'un centimètre d'épaisseur et les poser sur les boulettes de viande en alternant les couleurs.
Laver le bol et le remplir avec 900 ml d'eau. Verser le riz dans le panier de cuisson et le mettre dans le bol.
Verrouiller, poser le Varoma et régler ***30 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Après la cuisson réserver le riz et les boulettes de viandes au chaud.
Rincer le bol et introduire le fouet pour la préparation de la sauce.
Mettre tous les ingrédients (sauf la crème) dans le bol et régler ***6 mn à 100°C, vitesse 2****. Une minute avant la fin de la cuisson ajouter la crème par l'orifice du couvercle.*
Disposer le riz en couronne sur un plat avec les boulettes autour et les poivrons au centre. Présenter la sauce dans une saucière.



Jardinière de poulet

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 39 mn

3 ou 4 cuisses de poulet (environ 800 g)
200 g de poireaux (une fois lavés et épluchés)
200 g de céleri en branche (lavé et épluché)
2 carottes
2 échalotes blanches
700 ml de bouillon de volaille

Pour la sauce :
200 g de jus de cuisson
100 g de vin blanc sec
30 g de beurre
1 cuillerée à soupe de maïzena
2 jaunes d'œufs
200 g de crème liquide
1 botte de fines herbes
poivre blanc et muscade, fraîchement moulus
250 g de riz
Sel

Hacher les fines herbes pendant ***4 sec à vitesse 6*** *et les réserver.*
Couper les cuisses de poulet en deux, enlever la peau, saler, poivrer et les mettre dans le Varoma.
Remplir le bol avec le bouillon de volaille et introduire le panier de cuisson vide.
Verrouiller le bol, poser le Varoma au-dessus et faire cuire ***10 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Nettoyer, laver et laisser égoutter les légumes. Couper les carottes en petits dés, les échalotes blanches et les poireaux en tranches, le céleri en fins morceaux de 1 à 2 cm.
Après 15 minutes de cuisson enlever le Varoma (attention à la vapeur), le poser sur une grande assiette et mettre le riz par l'orifice du couvercle. Mettre les légumes sur les cuisses de poulet dans le Varoma et poursuivre la cuisson ***25 à 30 mn à température Varoma, vitesse 2****.*
Réserver le riz et le Varoma au chaud.
Pour la sauce garder 200 ml de jus de cuisson dans le bol. Introduire le fouet.
Mettre le vin blanc, la Maïzena et le beurre dans le bol et faire cuire ***4 mn à 100°C, vitesse 2****. Après la cuisson* ***régler la température sur 0****.*

*Ajouter les herbes, les jaunes d'œufs, la crème, une pincée de muscade, sel et poivre et mixer **8 sec, vitesse 2**. Disposer les cuisses de poulet nappées de sauce et la jardinière sur un plat et servir immédiatement.*

Conseil :
À la place du bouillon de volaille, vous pouvez utiliser la peau du poulet. Il faudra simplement passer le jus de cuisson avant de faire la sauce.



Roulés de blancs de poulet en robe de chou

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 37 mn

4 grandes feuilles
de chou frisé
4 blancs de poulet
(soit 320 g)
250 g de champignons de Paris
60 g de beurre
70 g de carottes
1 oignon
50 g de crème fraîche
1 jaune d'œuf
4 branches de persil
Sel et poivre selon votre goût

Pour la mousseline
de pommes de terre
à la crème :
1 kg de pommes de terre
150 g de crème liquide
1 cuillerée à café de sel
½ c. à café de muscade
fraîchement râpée

Pour la décoration :
40 g de beurre
50 g de noisettes

A préparer avant la recette.
Hacher le persil ***4 sec à vitesse 6*** *et le mettre de coté. Rincer le bol.*
Hacher les noisettes destinées à la décoration pendant ***4 sec à vitesse 6****.*
Mettre 40 g de beurre dans une petite poêle et les faire griller. Saler, poivrer et les réserver. Rincer le bol.
Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Nettoyer les champignons, éplucher l'oignon et la carotte et les couper en gros morceaux.

Recette
Jeter les champignons, l'oignon et la carotte sur les couteaux à ***vitesse 6 pendant 4 à 6 sec****. Ajouter le beurre dans le bol et régler* ***6 mn à 80°C, vitesse 2****.*
À l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre, le jaune d'œuf et le persil. Mixer ***10 à 15 sec à vitesse 2*** *(le mélange doit avoir une consistance crémeuse - ajouter, au besoin, un peu de chapelure afin de l'épaissir).*
Réserver le mélange et rincer le bol.
Laver les feuilles de chou et les blanchir dans l'eau bouillante pendant 3 minutes, puis les rincer à l'eau froide.
Poser une bonne cuillerée à soupe de farce



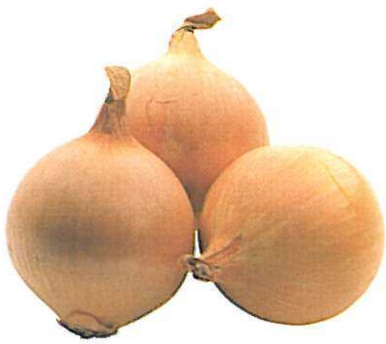
aux champignons au centre de chaque feuille de chou, puis y placer un filet de poulet et recouvrir de farce. Rouler le tout serré. Poser les roulés dans le Varoma, côté fermeture vers le bas.
Remplir le bol avec 600 ml d'eau.
Ajouter une cuillerée à café de sel, mettre le panier de cuisson dans le bol et verrouiller.
Poser le Varoma et régler ***17 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Soulever le Varoma et ajouter les dés de pommes de terre dans le bol, par l'orifice du couvercle.
Continuer la cuisson pendant ***18 mn à température Varoma, vitesse 1.***
À l'arrêt de la minuterie, mettre le Varoma de côté. Egoutter les pommes de terre en récupérant le jus de cuisson et les verser dans le bol.
Ajouter la crème et mixer ***1 mn à vitesse 2*** *pour obtenir une mousseline de pommes de terre crèmeuse. Assaisonner avec le sel et la noix de muscade râpée.*
Poser les rouleaux de blancs de poulet sur une assiette. Décorer avec la mousseline de pommes de terre et parsemer le tout de noisettes grillées.

Côtelettes d'agneau au paprika

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 30 mn

4 côtelettes d'agneau
2 oignons
400 g de champignons de Paris
200 g de crème fraîche
1 c. à soupe de paprika
8 branches de persil
Huile d'olive
Sel et poivre

Mettre le persil dans le bol et mixer ***10 sec à vitesse 3,5****. Réserver le persil dans un bol.*
Verser ½ l d'eau salée dans le bol.
Huiler le fond du Varoma et y disposer les 4 côtelettes. Parsemer les côtelettes d'oignons et de champignons émincés. Déposer un filet d'huile d'olive sur la viande et les légumes.
Placer le Varoma sur le bol et régler ***15 mn à température Varoma, vitesse 4****.*
A l'arrêt de la minuterie, retourner les côtelettes, saler et poivrer. Régler ***5 mn à température Varoma, vitesse 4****.*
Mélanger la crème et le paprika et déposer ce mélange sur les côtelettes. Régler ***10 mn à température Varoma, vitesse 4****.*
A l'arrêt de la minuterie, parsemer de persil haché et de paprika et servir avec du riz ou des tagliatelles.



Emincés de boeuf à la Hongroise

Temps de préparation : 2 heures de marinade + 15 mn + Thermomix 25 mn

500 g de steak épais (faux-filet ou rumsteck)
12 petites pommes de terre

Pour la marinade :
4 oignons coupés en morceaux
1 gobelet d'huile d'Olive
2 gobelets de vin blanc sec
Thym, laurier
Sel, poivre

Pour la sauce :
200 g de crème liquide
1 c. à soupe de Maïzena
1 c. à soupe
de paprika
Sel, poivre

Pour la décoration :
Poudre de paprika

Couper la viande en lamelles, les mettre dans la marinade pendant 2 heures. Égoutter la viande et la placer dans le panier de cuisson.
Passer la marinade et la verser dans le bol avec la crème fraîche liquide, le paprika, la Maïzena, sel et poivre.
Eplucher les pommes de terre et les disposer dans le Varoma. Introduire le panier dans le bol, fermer et placer le Varoma. Régler ***25 mn à température Varoma, vitesse 2,5****.*
Disposer les émincés de bœuf au centre d'un plat de service chaud. Les recouvrir de sauce et placer les pommes de terre tout autour. Parsemer de poudre de paprika et servir aussitôt.

Variante :
Vous pouvez remplacer le bœuf par du veau.

Coq au vin blanc

Temps de préparation : 1 nuit de marinade + 8 mn + Thermomix 33 mn

4 blancs de volaille
(coq ou poulet)
200 g de champignons de Paris
250 g de brocoli

Marinade
400 g de fond de volaille
200 g d'eau
200 g de vin blanc
40 g d'huile d'olive
40 g de vinaigre balsamique
1 c. à café de poivre
1 c. à café de sel
2 branches de sauge

Sauce :
200 g de jus de cuisson
200 g de crème fraîche liquide
60 g de crème fraîche épaisse

Enlever les feuilles de la sauge et les mettre avec tous les autres ingrédients de la marinade dans un saladier. Ajouter les blancs de volaille dans la marinade et laisser tremper pendant la nuit.
Le lendemain, égoutter les blancs de poulet et poser 2 blancs de volaille sur le plateau à vapeur et 2 dans le Varoma.
Verser la marinade dans le bol, installer le panier de cuisson vide et cuire le tout ***18 mn sur position Varoma, vitesse 1****.*
Pendant ce temps, laver les champignons et le brocoli. Couper les champignons en lamelles et le brocoli en petits bouquets.
A l'arrêt de la minuterie, inverser l'emplacement des blancs de volaille, rajouter les champignons sur le plateau à vapeur et faire glisser les bouquets de brocoli dans le panier de cuisson par l'orifice du couvercle.
Finir la cuisson : ***15 mn sur position Varoma, vitesse 1****.*
Disposer les légumes et les blancs de volaille sur un plat et mettre au chaud.
Vider le bol et récupérer 200 g de jus de cuisson.
Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer ***10 sec à vitesse 6****.*
Verser la sauce sur les blancs de volaille et servir avec les champignons et les brocolis.

Jardinière de légumes et sauce au jambon

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 35 mn

700 g de pommes de terre
700 g de légumes
250 g de jambon
20 g de beurre
30 g de farine
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de sauce soja
1-2 pincée de noix de muscade
½ l de lait
2 c. à café de persil

4 pts / pers.

Verser ½ l d'eau avec le jus de citron dans le bol.
Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les mettre dans le panier de cuisson. Laver et éplucher les légumes, les couper en morceaux et les mettre dans le Varoma. Introduire le panier de cuisson, poser le Varoma et régler ***30 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Après la cuisson mettre le mélange au chaud et vider le bol.

Couper le jambon en morceaux et le jeter sur les couteaux tournant à ***vitesse 3****.*
Ajouter le beurre et programmer ***1 mn 30 à 100°C, vitesse 2****. Rajouter la farine et régler* ***30 sec à 100°C, vitesse 2****. Puis rajouter le sel, la sauce soja, la muscade et le lait et continuer la cuisson pendant* ***3 mn à 100°C, vitesse 2****.*
Hacher le persil finement et l'ajouter à la sauce. Mélanger ***10 sec à vitesse 2****.*

Suggestions:
La recette peut se réaliser avec une ou plusieurs sortes de légumes par exemple : carottes, poivrons, courgettes, choux-fleurs, brocolis, potiron etc. ou également avec des restes de légumes.



Dominos de porc aux figues

Temps de préparation : 1 nuit de marinade + 18 mn + Thermomix 51 mn

1 kg d'échine de porc (coupée en cubes)
1 kg de pommes de terre à chair ferme
12 figues fraîches et bien fermes
2 oignons
50 g de raisins secs blonds
50 g de raisins de Corinthe
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
½ gobelet huile d'olive
1 gobelet ½ d'eau
1 c. à soupe de Maïzena
Sel et poivre

Marinade :
1 citron confit
3 c. à soupe de miel liquide
3 gobelets de vin blanc
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de gingembre en poudre
Quelques brindilles de thym
2 feuilles de laurier
Sel et poivre

Préparer la marinade la veille. Déposer les morceaux de porc dans un plat creux. Ajouter le citron confit coupé en rondelles, le thym, le laurier et saupoudrer de gingembre.
Mettre le miel avec le vin et la sauce soja dans le bol du Thermomix. Mixer ***20 sec à vitesse 6****. Vider le bol et arroser la viande de ce mélange. Saler et poivrer. Réserver au frais.*
Le lendemain, peler et couper en quatre les oignons. Régler ***15 sec à vitesse 3,5*** *et jeter les oignons sur les couteaux. Ajouter ½ gobelet d'huile d'olive et régler* ***5 mn à 100°C, vitesse 1****.*
Pendant ce temps, éponger la viande et la déposer dans le Varoma préalablement huilé.
Vider le bol contenant les oignons sur la viande. Filtrer le jus de la marinade et garder les morceaux de citrons confits. Les déposer sur la viande et les oignons.
Mettre 3 gobelets de marinade et 1 gobelet d'eau dans le bol du Thermomix.
Déposer les raisins secs dans le panier vapeur, introduire celui-ci dans le bol et fermer. Poser le Varoma. Régler ***25 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Pendant ce temps, éplucher et couper en

rondelles les pommes de terre. Laver les figues. Retirer la queue et inciser les figues en croix.
A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma. Ouvrir le bol et sortir le panier vapeur. Déposer les raisins sur la viande et la retourner à l'aide de la spatule. Déposer les figues sur la viande dans le Varoma. Saler et poivrer. Ajouter au jus de cuisson le vinaigre balsamique. Mettre les pommes de terre dans le panier vapeur dans le bol, saler et fermer. Poser le Varoma et poursuivre la cuisson : régler ***18 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et le panier vapeur contenant les pommes de terre. Ajouter au jus de cuisson la Maïzena diluée dans 1/2 gobelet d'eau. Fermer le bol et régler ***2 mn à 100°C, vitesse 4****.*
Vider la sauce dans une saucière. Présenter la viande, les figues et sa garniture dans le Varoma accompagnées de pommes de terre et de la sauce.

Conseil :
La saison des figues est courte, profitez-en vite ! Sucrée ou salée, goûtez sa saveur délicate qui se marie agréablement en garniture d'un plat de porc.

Filets de dinde aux 4 légumes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 31 mn

½ litre de bouillon de légumes
500 g de pommes de terre
500 g de filet de dinde
½ c. à café de sel
½ c. à café de fines herbes
400 g de légumes (courgettes, poivrons, brocoli)

Sauce :
100 g de fromage frais (type Saint Moret)
20 g de farine
Poivre, sel, fines herbes
½ gobelet de vin blanc (facultatif)

Verser le bouillon de légumes dans le bol. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux, les mettre dans le panier de cuisson et les faire cuire ***10 mn à température Varoma, vitesse 2****.*
Couper les filets de dinde en fines lamelles et les assaisonner avec le sel et les fines herbes. Disposer les filets de dinde sur le plateau à vapeur.
Couper les légumes en morceaux et les poser dans le Varoma. Programmer ***20 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Après cuisson, poser les légumes et les filets dans un plat et garder au chaud.

Vider le bol en récupérant 1 gobelet du jus de cuisson. Introduire tous les ingrédients de la sauce avec le gobelet de jus de cuisson et régler ***1 mn à 100°C, vitesse 4****.*

Servez la sauce à part.



Poulet à la moutarde

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 37 mn

4 blancs de poulet
2 fenouils
30 g de moutarde à l'ancienne
Gros sel
Sel et poivre
1 citron vert (facultatif)
200 g de crème fraîche



*Verser 1,5 l d'eau dans le bol et ajouter le gros sel. Régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.*
Nettoyer soigneusement les fenouils. Les couper en deux dans le sens de la longueur.
*A l'arrêt de la minuterie, mettre les fenouils dans l'eau bouillante et faire blanchir **5 mn, position Varoma, vitesse 1**.*
Récupérer les fenouils et garder ½ l du jus de cuisson.
Déposer chaque blanc de poulet sur une feuille d'aluminium et ajouter sur chacune un ½ fenouil. Les arroser du jus du ½ citron, saler et poivrer. Bien fermer les papillotes et les introduire dans le Varoma et sur le plateau à vapeur.
*Programmer **9 mn à température Varoma, vitesse 1**. Echanger l'emplacement des papillotes et régler de nouveau **10 mn, position Varoma, vitesse 1**.*
*Vider le bol et mettre la crème fraîche et la moutarde dans le bol. Régler **3 mn à 90°C, vitesse 3**.*
Couper l'autre moitié du citron en 4 rondelles. Disposer le contenu d'une papillote sur une assiette, décorer avec une rondelle de citron vert et répartir la sauce sur les blancs de poulet.

Emincé de dinde aux brocolis et noix de cajou

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 32 mn

100 g d'escalope de dinde
500 g de bouquets de brocoli
80 g de noix de cajou non salées
300 g de pousses de bambou en boîte
6 oignons primeurs
1 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce
½ cube de bouillon de volaille
3 cuillères à soupe de Maïzena
7 cuillères à soupe de sherry sec
10 cuillères à soupe de sauce soja
2 gobelets de jus de cuisson

Laver les brocolis et les oignons primeurs. Couper les brocolis en bouquets et les oignons primeurs en rondelles. Egoutter les pousses de bambou, les couper en tranches ou en rondelles. Disposer les pousses de bambou, les bouquets de brocoli et les oignons primeurs dans le Varoma. Couper l'escalope de dinde en fines lamelles, mélanger avec l'huile de sésame, les graines de sésame et les noix de cajou. Les placer sur le plateau à vapeur.
Verser ½ l d'eau dans le bol, placer le Varoma et cuire le tout ***25 – 30 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
A la fin de la cuisson, conserver 2 gobelets du jus de cuisson dans le bol et introduire le fouet. Dissoudre la Maïzena dans le sherry et la sauce soja ; verser le tout dans le bol avec le cube de bouillon. Régler ***2 mn à 100°C, vitesse 2****.*
Mélanger la dinde, les légumes et la sauce dans un grand plat. Servir avec du riz.

Lapin aux carottes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 54 mn

1 lapin (environ 1,5 kg)
10 carottes
3 branches de thym
2 à 3 feuilles de laurier

Sauce :
3 échalotes
20 g de beurre ou d'huile d'olive
1 petite boite de concentré de tomates
1 c. à café de Paprika
6 à 8 branches de persil
4 gobelets de vin rouge
Sel et poivre
facultatif :
20 g de Maïzena
20 à 30 g de crème fraîche

Découper le lapin en morceaux et le faire revenir dans une sauteuse afin qu'ils soient bien dorés.
Eplucher les carottes. Mettre de côté une carotte et couper les autres en rondelles épaisses. Les disposer dans le panier de cuisson du Thermomix.
Introduire les échalotes et le beurre dans le bol du Thermomix et régler ***4 mn à 100° - vitesse 4****.*
A l'issue de ce temps, ajouter 3 gobelets d'eau, le concentré de tomates, le Paprika, 1 carotte coupée en morceaux, le persil, le sel, le poivre et mixer ***30 sec à vitesse 9****.*
Verser le vin rouge. Introduire le panier de cuisson dans le bol.
Disposer les morceaux de lapin bien dorés dans le Varoma accompagnés de thym et de laurier. Régler ***25 mn sur la position Varoma, vitesse 3****.*
A l'arrêt de la minuterie, retourner les morceaux de lapin. Continuer la cuisson du lapin et régler ***20 mn sur la position Varoma à vitesse 3****.*
Votre cuisson terminée, retirer le Varoma et sortir le panier cuisson contenant les carottes. Vider les carottes dans le Varoma tout autour du lapin et remettre le couvercle du Varoma pour garder au chaud.

Vérifier la consistance de la sauce, ajouter si nécessaire la Maïzena et la crème.
Repositionner le Varoma sur le couvercle du Thermomix. Régler ***4 mn - 90° à vitesse 4****.*
A l'arrêt de la minuterie, vous pouvez servir le lapin dans le Varoma ou le disposer sur un plat creux garni de carottes. Verser la sauce sur le lapin et parsemer de persil.
Accompagner ce plat de tagliatelles.



Roulés de blanc de poulet en robe de jambon

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix 36 mn

4 blancs de poulet d'env. 150 g chacun
Sel, poivre
8 tranches de jambon cru
500 g de pommes de terre
1 oignon
2 gousses d'ail
20 g de beurre
400 g de bouillon de légumes
300 g de vin rouge
1 c. de romarin frais moulu
400 g de champignons de Paris
Huile

Pour la sauce :
3-4 branches de persil
30 g de farine
100 g de crème fraîche
Fines herbes
1 pincée de sel
2-3 pincées de poivre

Rouler chaque blanc de poulet dans 2 tranches de jambon. Huiler légèrement le Varoma et y poser les filets.
Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les poser dans le panier de cuisson. Eplucher l'oignon et l'ail, les couper en deux et les jeter sur les couteaux tournant à ***vitesse 6****. Ajouter le beurre et faire revenir* ***3 mn à 90°, vitesse 2****.*
Rajouter le bouillon, 200 g de vin rouge et le romarin dans le bol. Introduire le panier de cuisson, placer le Varoma avec les filets et cuire le tout ***18 mn, à température Varoma, vitesse 2****.*
Pendant ce temps, passer les champignons rapidement sous l'eau, couper les bouts terreux et les couper en lamelles. A la fin de la cuisson, ajouter les champignons sur les roulés de poulet. Continuer la cuisson : ***12 mn à Varoma, vitesse 2****.*
Mettre les roulés de poulet et les légumes dans un plat de service. Réserver au chaud. Verser le bouillon dans un récipient. Laver le persil et jeter les branches sur les couteaux tournant à ***vitesse 5****. Parsemer les pommes de terre de persil. Mettre 500 g de bouillon récupéré, 100 g de vin rouge et tous les ingrédients de la sauce dans le bol et régler* ***3 mn à 100°C, vitesse 2****.*
Servir la sauce à part.

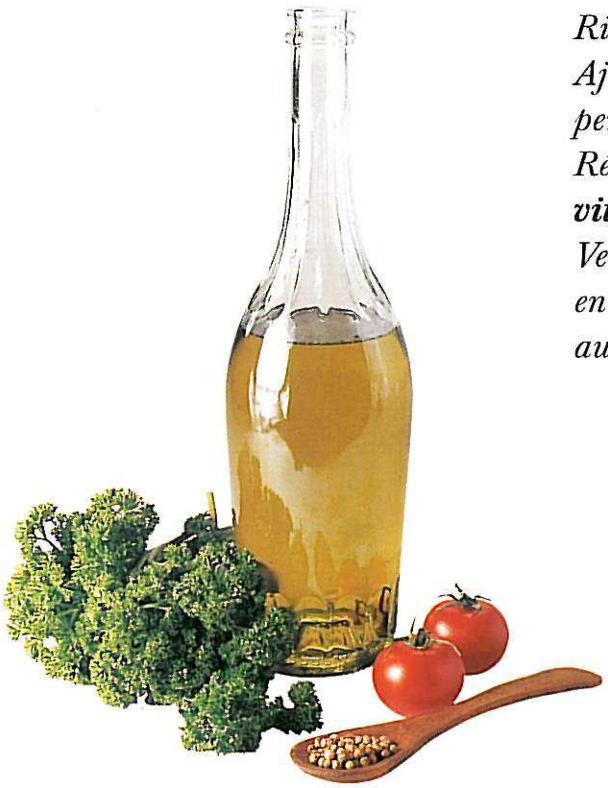


Filets de truite saumonée à la sauce sublime

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 31 mn

500 g de filets de truite saumonée (sans peau)
150 g de feuilles de salade (uniquement les feuilles vertes d'une laitue ou d'une scarole)
250 g de courgettes
1 branche de persil
10 feuilles de basilic
200 g de crème fraîche
1 c. à soupe de jus de citron
250 g de riz
1 c. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Mettre les filets de truite lavés et essuyés dans le Varoma et verser l'huile d'olive dessus.
Couper les courgettes en rondelles et les placer sur le plateau à vapeur. Disposer dessus les feuilles de salade coupées en deux.
Verser 900 ml d'eau dans le bol. Mettre le riz dans le panier de cuisson et le placer dans le bol. Fermer le bol et poser le Varoma. Régler ***30 mn à température Varoma, vitesse 1****. À la fin de la cuisson disposer les filets sur un plat chaud.*
Rincer le bol et y mettre la salade cuite. Ajouter la crème fraîche, le basilic, le persil, le jus de citron, du sel et du poivre. Régler ***20 sec à vitesse 6****, puis* ***40 sec à vitesse turbo****.*
Verser la sauce sur les filets, placer le riz en couronne et les rondelles de courgettes autour et servir chaud.



Couscous de fruits de mer

Temps de préparation : 10mn + Thermomix 43 mn

400 g de noix de Saint-Jacques (éventuellement congelées)
500 g de moules décortiquées (éventuellement congelées)
3 oignons
3 tomates
3 concombres
300 g de vin blanc
1 c. à soupe de farine
2 branches de persil
1 cube de bouillon de légumes ou de fumet de poisson
Sel et poivre
400 g de semoule fine de couscous
Jus d'une orange
1 pointe de couteau de safran
1 cuillerée à soupe de Maïzena

Mettre dans le bol le vin blanc, un gobelet d'eau, un oignon coupé en quatre, la farine et le bouillon cube.

Couper les tomates et les deux oignons restants en rondelles et les mettre, avec les fruits de mer, dans le Varoma. Saler et poivrer.

Eplucher les concombres, les couper en fines lamelles et les poser sur le plateau à vapeur. Saler et poivrer. Introduire le panier de cuisson, fermer le Thermomix et poser le Varoma dessus. Régler ***35 mn, à température Varoma, vitesse 3.***

A la fin de la cuisson enlever le Varoma et ajouter la semoule de couscous dans le panier de cuisson par l'orifice du couvercle. Poser le Varoma et régler ***5 mn à température Varoma, vitesse 1.***

À l'arrêt de la minuterie disposer les fruits de mer, les légumes et la semoule dans un plat. Ajouter la Maïzena, le jus d'orange et une pointe de couteau de safran dans le bouillon restant. Faire cuire ***3 mn à 90°C, vitesse 4.***

Napper les fruits de mer avec cette sauce, décorer avec le persil et servir chaud.

Truites à la sauce hollandaise, légumes et pommes de terre

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 50 mn

Pour 2 personnes
2 truites, vidées et lavées
350 g de pommes de terre
350 g de légumes frais (carottes, chou fleur, etc.)
Jus d'un citron
1 c. à soupe de fumet de poisson (déshydraté)
Sel et poivre selon votre goût

Pour la sauce :
½ gobelet de jus de cuisson
4 jaunes d'œufs
100 g de beurre
1 c. à café de fumet de poisson (déshydraté)
1 c. à soupe de jus de citron
½ c. à café de poivre

Pour la décoration :
1 citron

Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Laver et couper finement les légumes.
Remplir le bol avec 1 l d'eau, ajouter le fumet de poisson, introduire le panier de cuisson et verrouiller soigneusement.
Mouiller les truites à l'extérieur et à l'intérieur avec le jus de citron, assaisonner avec le sel et le poivre et les poser dans le Varoma. Placer dessus le plateau à vapeur et y déposer les légumes. Cuire le tout pendant ***35 à 45 mn à température Varoma, vitesse 1.***
A l'arrêt de la minuterie réserver les poissons, les légumes et les pommes de terre au chaud.
Garder un demi-gobelet du jus de cuisson dans le bol et placer le fouet. Ajouter tous les ingrédients de la sauce et régler ***5 mn à 70 °C, vitesse 3.***
Garnir les truites avec des quarts de citron et les présenter dans un plat avec les légumes et les pommes de terre. Présenter la sauce hollandaise à part.



Filets de merlan à la fondue de poireaux

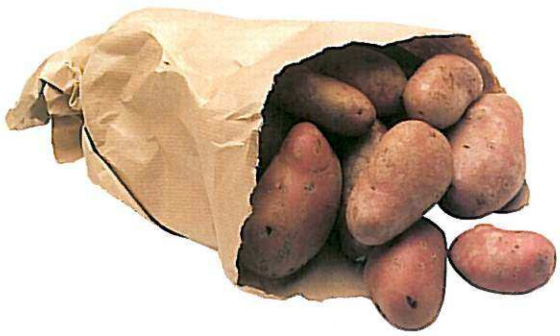
Temps de préparation : 9 mn + Thermomix 36 mn

4 filets de merlan de 120 g chacun (environ)
1 gros poireau (150 g à 170 g)
Poivre
8 petits piques en bois
500 g de pommes de terre nouvelles
1 c. à café de sel
30 g de beurre
4 gobelets d'eau
½ c. à café de fécule
½ c. à café de sel
½ c. à café de poivre
3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
2 c. à café de fumet de poisson (déshydraté)

Pour la décoration :
Cerfeuil
Fleurons de citron
(découper un citron en forme de fleur)

Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en rondelles assez fines (¾ mm) et les mettre dans le Varoma. Saler.
Enlever les 4 premières feuilles du poireau, les laver et les fendre tout le long sans les casser (elles sont destinées à envelopper les filets de merlan).
Nettoyer le poireau et ne garder que le blanc (le reste pourra être mis de côté pour une soupe). Le couper en trois ou quatre tronçons. Mettre le Thermomix en marche et jeter ces tronçons sur les couteaux à ***vitesse 9****. Arrêter après l'introduction du dernier morceau.*
Ajouter le beurre dans le bol et régler ***3 mn à 90°C, vitesse 5****. Puis introduire la fécule, l'eau, le fumet de poisson, le sel et le poivre.*
Disposer les feuilles de poireau dans le panier de cuisson, fermer et régler ***20 mn à température Varoma, vitesse 5****.*
Remuer les pommes de terre avec la spatule au moins une fois au cours de la cuisson de manière à ce qu'elles cuisent uniformément (celles du dessous cuisant plus vite que celles du dessus).
Pendant ce temps, préparer les filets de merlan. S'ils sont larges les couper en deux, de manière à obtenir 8 lanières.

Les poivrer légèrement. Détailler les feuilles de poireau en 8 lanières de même taille.
Rouler chaque filet dans une feuille de poireau et maintenir enroulé avec un pique en bois. Déposer les 8 roulades sur le plateau à vapeur.
À l'arrêt de la minuterie, poser le plateau à vapeur dans le Varoma et régler ***12 mn à température Varoma, vitesse 5*** *(selon la taille des filets, il faudra peut-être compter 1 à 2 minutes de plus). À la fin de la cuisson ajouter la crème fraîche et régler* ***1 mn à 90°C, vitesse 3****.*
Disposer les pommes de terre dans le plat de service, napper d'une partie de la sauce, ajouter les roulades de merlan et parsemer de cerfeuil.
Décorer avec des fleurons de citron.
Présenter le reste de la sauce à part.



Papillote de saumon sur son lit de champignons

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 42 mn

600 g de filet de saumon (sans la peau)
1 citron non traité
Sel et poivre
280 g de riz
Poivre vert fraîchement moulu
25 g de beurre pour le papier aluminium

Pour la sauce :
300 g de champignons de Paris
2 échalotes
20 g de beurre
1 gobelet de vin blanc sec
200 g de crème liquide
200 g de fromage frais (type Saint Moret)
1 pincée de muscade fraîchement moulue
1 pincée d'estragon

Vérifier que le saumon ne contient plus d'arêtes : les retirer s'il en reste, et couper le filet en 8 tranches.
Laver et sécher le citron. Puis râper la moitié du zeste et le presser. Arroser les morceaux de saumon avec le jus de citron. Saler et poivrer. Garder le zeste pour les champignons.
Recouvrir le Varoma avec du papier aluminium beurré en laissant dépasser les extrémités du papier. Poser les tranches de saumon dessus et bien les enfermer.
Remplir le bol avec 900 ml d'eau, saler, verser le riz dans le panier de cuisson et le mettre dans le bol. Verrouiller. Faire cuire ***15 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Pendant ce temps nettoyer et couper les champignons de Paris en lamelles. Les mettre dans le Varoma et poser le saumon en papillote sur le plateau à vapeur.
À l'arrêt de la minuterie poser le Varoma sur le Thermomix et continuer la cuisson pendant ***20 mn à température Varoma, vitesse 1*** *(retourner la papillotte de saumon au bout de 12 minutes).*
Garder le saumon et le riz au chaud dans le four (50 à 75°C) et vider le bol.
Eplucher les échalotes, les couper en



quatre et les jeter sur les couteaux à ***vitesse 6****.*
Introduire le fouet, ajouter le beurre et faire cuire ***1 mn à 90°C, vitesse 1,5****.*
Enlever le fouet.
Ajouter le vin blanc, la crème, le fromage frais et la moitié des champignons. Régler ***6 mn à 100°C, vitesse 4****.*
Puis ajouter le zeste de citron, la muscade moulue, l'estragon et le reste des champignons. Régler ***30 sec à 100° C, vitesse 1****.*
Poivrer et saler.
Disposer le saumon retiré de sa papillote sur un plat et napper avec la sauce.
Présenter le riz autour, en couronne, ou à part.

Conseil :
L'emploi de riz Basmati ajoutera un parfum original à l'équilibre des saveurs mais il faudra adapter le temps de cuisson.

Variante :
Vous pouvez aussi accompagner ce plat avec des tagliatelles.

Potée de fruits de mer

Temps de préparation : 17 mn + Thermomix 33 mn

500 g de langoustines
200 g de moules
200 g de coques
1 kg de poisson (selon votre goût et la saison), par exemple : merlan, lotte, sole, petits poissons de roche, petits rougets ou dorade
500 g de tomates pelées
sel

Pour la sauce :
400 g de calamars
200 g d'huile d'olive
2 gousses d'ail

Pour la décoration :
1 poignée de persil

Nettoyer le poisson, enlever la peau et les arêtes. Préparer tous les fruits de mer : bien les laver et les nettoyer.
Introduire l'huile et l'ail dans le bol. Régler ***3 mn à 100°C, vitesse 4****. Ajouter les calamars et faire cuire* ***3 mn à 100°C, vitesse 1****.*
Verser dans le bol les tomates égouttées et saler. Disposer les langoustines dans le panier de cuisson et le mettre dans le bol, fermer le Thermomix. Poser le Varoma dessus avec les moules et les coques à l'intérieur. Mettre le poisson sur le plateau à vapeur et fermer le Varoma. Régler ***30 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
À l'arrêt de la minuterie disposer le poisson, les langoustines décortiquées, les moules, et les coques dans une soupière, recouvrir de sauce et garnir de brins de persil.

Note :
Accompagner la potée avec du riz que vous pouvez assaisonner avec une partie de la sauce, quelques calamars, coques et moules.

Roulés de sole et fruits de mer

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 38 mn

8 filets de sole
8 langoustines entières (non décortiquées)
12 grosses crevettes roses épluchées
16 moules
8 petits piques en bois
Jus d'un citron
Sel et poivre blanc fraîchement moulu
250 g de riz long mélangé avec du riz sauvage

Pour la farce :
100 g d'épinards frais
20 g de beurre
1 échalote
1 petite gousse d'ail
30 g de pain sec ramolli dans du lait (ou 30 g de chapelure)
sel et poivre blanc fraîchement moulu

Pour la sauce :
30 g de vin blanc sec
30 g d'eau
4 jaunes d'œufs
100 g de beurre
1 bonne c. à soupe de fumet de poisson (déshydraté)
1 cuillerée à soupe de jus de citron
½ g de safran
poivre blanc fraîchement moulu
sel (selon votre goût)

Bien laver les feuilles d'épinards et couper les tiges.
Remplir le bol avec 500 ml d'eau, le fermer et mettre les épinards dans le Varoma. Le poser sur le Thermomix et régler ***8 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Pendant la cuisson préparer les fruits de mer. Nettoyer et laver les moules, essuyer les filets de sole et les arroser avec le jus de citron (garder une cuillerée à soupe pour la sauce). Saler.

Préparer la farce :
Vider le bol. Jeter l'échalote coupée en quatre et la gousse d'ail sur les couteaux à ***vitesse 6****. Puis introduire le fouet, ajouter le beurre dans le mélange et régler* ***1 mn à 80°C, vitesse 1****.*
Enlever le fouet, ajouter le pain ramolli, les épinards, sel et poivre et mélanger à l'aide de la spatule ***10 sec à vitesse 6****.*
Etaler ce mélange sur les filets de sole, les rouler et les maintenir avec les piques en bois.
Rincer le bol. Remplir le bol avec 500 ml d'eau, ajouter une cuillerée à café de sel et introduire le panier de cuisson avec le riz. Mettre les moules et les langoustines dans



le Varoma, les roulés de sole et les grosses crevettes roses sur le plateau à vapeur.
Poser le Varoma sur le bol et programmer ***25 à 30 mn à température Varoma, vitesse 2.***
Après la cuisson, disposer le riz sur un plat ainsi que le poisson et les fruits de mer et réserver au chaud.
Rincer le bol avec de l'eau froide. Mettre tous les ingrédients de la sauce, sauf le safran. Introduire le fouet et faire chauffer ***4 mn à 70°C, vitesse 3.***
À l'arrêt de la minuterie ajouter le safran par l'orifice du couvercle et rectifier l'assaisonnement.
Napper les roulés de sole et les fruits de mer avec cette sauce et présenter le riz autour, en couronne.

Filets de cabillaud aux asperges

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 33 mn

500 g de filets de cabillaud
250 g d'asperges vertes
250 g d'asperges blanches
160 g de riz complet
20 g d'huile d'olive
1 orange
fraîchement râpée
Jus d'1 citron
Sel et poivre

Pour la sauce :
20 g de farine
120 g de crème fraîche
40 g de beurre
Sel et poivre
4 pincées de noix de muscade

Verser 1,3 l d'eau dans le bol, ajouter l'huile et le sel. Programmer ***9 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Eplucher l'orange finement avec un économe et tailler le zeste en filaments.
Laver, citronner, saler et poivrer le poisson. Couper les filets en deux et les mettre sur le plateau à vapeur avec le zeste de l'orange.
Laver les asperges, éplucher les asperges blanches et les mettre dans le Varoma.
Veillez à ne pas boucher tous les trous afin que la vapeur puisse passer.
A l'arrêt de la minuterie, verser le riz dans le bol, poser le Varoma et programmer ***10 mn à température Varoma, vitesse 1****. Retourner les filets de cabillaud et continuer la cuisson :* ***10 mn, Varoma, vitesse 1****.*
Enlever le Varoma, égoutter le riz et disposer le poisson avec les asperges et le riz sur un plat de service. Réserver au chaud.
Introduire le fouet dans le bol. Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol, ajouter le jus de l'orange et régler ***4 mn à 90°C, vitesse 2****. Vérifier la consistance ; si nécessaire, ajouter de l'eau et mélanger quelques secondes à vitesse 3.*
Servir la sauce à part.

Marmite des calanques

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 29 mn

800 g de darnes de congre
300 g de moules
0,5 l de fumet de poisson
750 g de pommes de terre
3 carottes
3 branches de céleri
2 oignons
20 g d'huile d'olive
2 branches de thym
1 feuille de laurier
1 dose de safran
Sel et poivre
4 gousses d'ail

Laisser tremper les moules dans l'eau salée et les débarrasser de leur barbe.
Eplucher les oignons et l'ail, les couper en deux et les jeter sur les couteaux tournant à ***vitesse 6****. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir* ***3 mn à 100°C, vitesse 1****.*
Eplucher les carottes et les pommes de terre, laver les branches de céleri. Couper les pommes de terre en morceaux, les carottes en grosses rondelles et le céleri en tronçons.
Mettre quelques rondelles de carottes et tronçons de céleri dans le bol du Thermomix, ainsi que le thym, le laurier, sel et poivre. Ajouter le fumet de poisson.
Disposer les restes de légumes avec les pommes de terre dans le panier de cuisson. Mettre les moules lavées et grattées dans le Varoma et les darnes de congre sur le plateau à vapeur.
Introduire le panier de cuisson, poser le Varoma et régler ***15 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
A l'arrêt de la minuterie, retourner les darnes de congre et continuer la cuisson : ***10 mn, Varoma, vitesse 1****.*
Mettre les moules et le poisson dans un grand plat de service creux et ajouter les légumes du panier de cuisson. Ajouter le

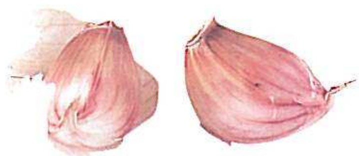
safran au jus de cuisson et mixer ***30 sec à vitesse Turbo****. Verser le jus de cuisson sur le poisson en filtrant avec le panier de cuisson.*

Suggestion :
Pour une note plus méridionale, versez une cuillerée à soupe de pastis dans le bouillon 1 minute avant la fin de la cuisson et servir la marmite avec de la baguette grillée et de la rouille.

Moules marinières

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix 20 mn

1,5 kg de moules
300 g de vin blanc sec
10 g d'huile d'olive
1 oignon
1 citron
1 gousse d'ail
5 grains de fenouil
5 grains d'anis
1 cube de court bouillon
20 g de fumet de poisson
Sel et poivre



Eplucher l'oignon et l'ail. Couper le citron à vif et le couper en quatre. Mettre dans le bol l'ail et l'oignon coupé en deux, les morceaux de citron, l'anis, le fenouil et l'huile. Donner ***5 pulsions de Turbo****. Ajouter 300 g d'eau, le vin, le bouillon cube, le fumet, le sel et le poivre. Nettoyer les moules, les débarrasser de leur barbe, les disposer dans le Varoma. Poser le Varoma sur le bol et régler* ***20 mn à température Varoma, vitesse 1****. A la fin de la cuisson, disposer les moules dans un saladier et verser le bouillon dessus. Servir chaud.*

Brochettes de crevettes au beurre d'ail

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix 31 mn

800 g de bouillon de légumes
½ c. à café de sel
250 g de riz Basmati
400 g de poivrons rouges
½ de c. à café de sel
3 pincées de poivre
80 g de noix de cajou
32 grosses crevettes roses cuites
4 gousses d'ail
100 g de beurre

Mettre le bouillon de légumes avec le sel dans le bol. Introduire le panier de cuisson et y verser le riz en utilisant la balance. Régler ***10 mn à température Varoma, vitesse 2****.*
Laver les poivrons, les couper en morceaux et les poser avec les noix de cajou dans le Varoma. Saler et poivrer. Continuer la cuisson : ***13 mn sur position Varoma, vitesse 2****.*
Préparer 8 brochettes de 4 crevettes.
A l'arrêt de la minuterie, disposer les brochettes sur les légumes dans le Varoma et régler de nouveau ***7 mn, Varoma, vitesse 2****. A la fin de la cuisson, vider le bol et mettre le riz au chaud.*
Jeter l'ail par l'orifice du couvercle sur les couteaux tournant à ***vitesse 5****. Rajouter le beurre et régler* ***1 min à 100° C, vitesse 1****. Mélanger le riz avec les légumes et poser les brochettes sur le tout. Servir le beurre d'ail à part.*

Variante :
Vous pouvez remplacer les crevettes par un filet de poisson. Pour ceci, il suffit de pré cuire les légumes pendant 5 mn. Disposez ensuite les brochettes de poisson sur le lit de légumes et programmez ***15 mn, température Varoma, vitesse 2****.*



Ragoût de mer aux tagliatelles

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 35 mn

Pour le ragoût :
400 g de fumet de poisson
300 g de mérou
300 g de saumon
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sel
200 g de crevettes décortiquées

Pour la sauce :
20 g de Maïzena
50 g de Vermouth
100 g de crème fraîche liquide
3 jaunes d'œufs

Pour les tagliatelles :
1 c. à café d'huile d'olive
1 c. à café de sel
250 g de tagliatelles

Verser le fumet de poisson dans le bol. Laver, citronner et saler les poissons. Les couper en morceaux et les poser dans le Varoma sur le Thermomix. Régler ***14 mn sur position Varoma à vitesse 1****.*
Ajouter les crevettes et continuer la cuisson pendant 1 mn.
Verser le tout dans un plat et mettre au chaud. Vider le bol en récupérant 1 gobelet de fumet de poisson.
Mettre dans le bol ce gobelet de fumet de poisson avec la Maïzena, le Vermouth et la crème fraîche et programmer ***1 mn à 100°C, vitesse 3****.*
Vider le contenu du bol dans un récipient. Introduire le fouet dans le bol et mettre les jaunes d'œufs. Les émulsionner ***1 mn à 60°C, vitesse 3****. Enlever le fouet.*
Incorporer la sauce dans le bol et mélanger le tout ***1 mn à 60°C, vitesse 9****.*
Verser la sauce sur le ragoût de mer et mettre au chaud. Verser 1,5 l d'eau chaude dans le bol. Ajouter l'huile d'olive et le sel. Régler ***10 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Introduire les pâtes par l'orifice du couvercle et cuire ***7 - 10 mn*** *(selon indications)* ***à 90°C, vitesse 1****.*
Egoutter et rincer les tagliatelles dans le



Varoma, poser le Varoma sur le couvercle et servir avec le ragoût de mer.

Suggestion :
Si vous préférez des pâtes fraîches, mettez-les dans le Varoma (au lieu de les faire cuire dans le bol) et régler ***4 mn à 100°C, vitesse 1****.*

Filets de carrelet à la duxelles de champignons

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix 17 mn.

8 filets de carrelet (60 g chacun)
300 g de champignons de Paris
4 branches de persil
30 g de beurre
1 cuillerée à café de sel
Poivre
1 citron
8 piques en bois

Sauce :
2 gobelets de crème liquide
½ cuillerée à café de curry doux
2 cuillerées à café de Maïzena
1 cuillerée à café de sel
Poivre (3 tours de moulin)

Nettoyer les champignons en les passant sous l'eau. Les arroser de jus de citron et en réserver 100 g pour la sauce.
Mettre le Thermomix en marche à ***vitesse 7*** *et jeter le reste des champignons sur les couteaux avec le persil. Arrêter après avoir introduit la dernière branche, ajouter le beurre, le sel et le poivre. Régler* ***2 mn 30 à 90°, vitesse 2****.*
A l'arrêt de la minuterie, égoutter les champignons et récupérer le jus de cuisson.
Farcir chaque filet avec une cuillerée de duxelles de champignons. Les rouler et les fermer avec un bâtonnet en bois. Déposer les roulés dans le Varoma.
Pour la sauce, introduire les 100 g de champignons restants dans le bol en les

jetant sur les couteaux à ***vitesse 7****.*
Ajouter 2 gobelets de jus de cuisson de la duxelles, 1 gobelet d'eau, le sel, le poivre et le curry. Poser le Varoma sur le Thermomix. Régler ***7 mn à Varoma, vitesse 5****.*
A l'arrêt de la minuterie, retourner les filets et vérifier qu'il reste suffisamment de liquide dans le bol. Sinon, ajouter 1 gobelet d'eau. Régler ***3 mn à Varoma, vitesse 5****.*
Ajouter la crème fraîche et la Maïzena régler à nouveau ***4 mn à Varoma, vitesse 5****.*
Déposer les filets de carrelet sur un lit de riz cuit à l'eau, napper de sauce et décorer avec des brins de persil.

Conseil :
La duxelles est un hachis de champignons. Elle sert de base pour réaliser une sauce aux champignons



Soles farcies

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 20 mn

700 g de filets de soles
Jus d'un ½ citron

Farce :
90 g de filet de colin (soit une darne de 200 g)
2 gousses d'ail
Jus d'un ½ citron
3 jaunes d'œufs
Sel et poivre

Sauce :
2 blancs de poireaux
6 c. à café de concentré de tomate
100 g de crème fraîche liquide
2 gousses d'ail
½ gobelet d'huile
20 g de beurre
50 g de cognac

Feuilles d'aluminium

Eplucher les gousses d'ail, les couper en deux et enlever les germes. Jeter l'ail sur les couteaux tournant à ***vitesse 6****. Ajouter tous les ingrédients de la farce et mixer* ***15 sec à vitesse 6*** *en aidant avec la spatule afin d'obtenir une pâte compacte.*
Laver, citronner et saler les filets de soles. Mettre chaque filet sur une feuille d'aluminium. Ajouter 1 cuillerée à soupe de farce sur chaque filet, l'enrouler et le fermer avec le papier aluminium en insistant sur les extrémités. Disposer les papillotes dans le Varoma et sur le plateau à vapeur.
Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol sauf le cognac et la crème fraîche et ajouter 2 gobelets d'eau. Placer le Varoma et programmer ***15 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème et le cognac et transférer les papillotes du Varoma sur le plateau à vapeur et vice versa. Régler ***5 mn, position Varoma, vitesse 1****.*
Placer le poisson, après avoir retiré le papier aluminium, dans un plat de service et verser la sauce sur le poisson. Servir avec une garniture de pommes de terre à l'eau.

Praires aux petits légumes

Temps de préparation : 3 h dans l'eau + 10 mn + Thermomix 21 mn

2 kg de praires
½ l de fumet de poisson
2 carottes
½ aubergine
1 petite courgette
1 oignon
1 fenouil
1 gousse d'ail
3 c. à soupe de jus de citron
2 brins de thym frais
20 g d'huile d'olive

Laisser tremper les coquillages 3 heures dans une passoire calée sur une bassine d'eau salée. Lorsque les coquillages ont été débarrassés de leur sable, les brosser soigneusement sous un filet d'eau.
Eplucher l'oignon, l'ail et les carottes, laver les légumes et les couper en gros morceaux. Mettre dans le bol, saler, poivrer et mixer ***25 sec à vitesse 3,5*** *en aidant avec la spatule.*
Mettre les légumes dans le panier de cuisson et les praires dans le Varoma.
Verser le fumet de poisson avec l'huile d'olive et le thym dans le bol et régler ***5 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Introduire le panier de cuisson et poser le Varoma. Programmer ***15 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Enlever le panier de cuisson à l'aide de la spatule et continuer éventuellement la cuisson des praires jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes.
Farcir chaque coquillage avec une bonne cuillerée à café de mélange de légumes.

Barbue aux radis roses

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix 27 mn

600 g de barbue, soit 4 morceaux de 150 g
160 g de riz basmati
2 bottes de radis roses
20 g d'huile d'olive
2 gousses d'ail
250 g de lait
100 g de crème fraîche épaisse
20 g de Maïzena
Gros sel
Sel et poivre

Mettre 1,3 l d'eau dans le bol avec le gros sel et l'huile d'olive et régler ***9 mn à température Varoma, vitesse 1.***
Laver, citronner et saler les filets de barbue et les mettre dans le Varoma et sur le plateau à vapeur.
Laver les radis, les couper en rondelles et les disposer sur le poisson.
A l'arrêt de la minuterie, verser le riz dans le bol, poser le Varoma et programmer ***8 mn, position Varoma, vitesse 1****. Transférer les filets du Varoma sur le plateau à vapeur et vice versa.*
Continuer la cuisson pendant ***7 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Egoutter le riz avec le panier de cuisson et le réserver au chaud avec le poisson et les radis.
Introduire le fouet dans le bol du Thermomix. Eplucher et couper les gousses d'ail en deux. Retirer le germe.
Ecraser l'ail, le mettre dans le bol avec le lait, la crème fraîche, la Maïzena, sel et poivre. Régler ***3 mn à 90°C, vitesse 3****.*
Mettre 2 cuillerées à soupe de riz dans chaque assiette de service. Disposer la barbue dessus, puis les radis autour.
Servir la sauce à l'ail à part.

Filets de sole à la cantonnaise

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 18 mn

8 filets de sole (à faire lever par votre poissonnier)
150 g de crevettes décortiquées
250 g de pousses de soja (conserve)
2 petites carottes nouvelles
1 c. à soupe d'huile de soja
30 g de sauce de soja
1 c. à café de grains de coriandre
1 c. à café de baies roses
1 c. à café de jus de citron
1 pointe de couteau de gingembre
Sel et poivre
8 piques en bois

Pour la décoration :
Quelques feuilles de menthe fraîche

Couper les carottes en deux et jeter une carotte et demie sur les couteaux pendant ***5 sec à vitesse 5****. Couper la demi-carotte restante en fines rondelles que vous réserverez pour la décoration de la sauce.*
Egoutter les pousses de soja (en gardant le jus dans le bol du Thermomix). Les étaler dans le Varoma, puis ajouter les carottes râpées et napper avec l'huile de soja.
Mettre 30 g de sauce de soja dans le bol avec 60 g d'eau. Régler ***3 mn à 90°C, vitesse 3****. À l'arrêt de la minuterie ajouter la coriandre, les baies roses, le gingembre et le jus de citron.*
Placer les filets de sole roulés et fermés avec les piques en bois dans le Varoma. Saler et poivrer. Mettre les crevettes sur le plateau à vapeur.
Fermer avec le couvercle et placer le Varoma sur le Thermomix. Régler ***15 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
À l'arrêt de la minuterie, disposer les filets de sole et les pousses de soja sur un plat chaud. Décorer avec des feuilles de menthe.
Présenter la sauce à part, agrémentée des fines rondelles de carottes.

Desserts

Pêches Melba

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 11 mn

4 Pêches
2 c. à soupe de jus de citron

Pour la crème anglaise :
200 g de lait
3 jaunes d'œufs
30 g de sucre semoule
1 c. à café de sucre vanillé

Pour le coulis de framboises :
300 g de framboises
1 gousse de vanille
1 c. café de sucre
40 g d'eau de vie de framboises
30 g d'amandes effilées

Laver les pêches, les couper en deux et les arroser du jus de citron. Poser les pêches côté arrondi vers le bas dans le Varoma. Verser ½ l d'eau dans le bol, poser le Varoma et régler ***8 mn à température Varoma, vitesse 1****. A la fin de la cuisson, enlever le Varoma et éplucher les pêches.*
Préparer la crème anglaise : introduire le fouet dans le bol et ajouter tous les ingrédients de la crème anglaise. Régler ***2 mn à 100°C, vitesse 2****. Réserver.*
Préparer le coulis de framboise : mettre les framboises dans le bol et mixer ***30 sec à vitesse 6****. Rajouter le contenu de la gousse de vanille, le sucre et l'eau de vie de framboises et mixer* ***10 sec, vitesse 6****.*

Pour la présentation : verser un peu de la crème anglaise dans une assiette poser la demi-pêche au milieu. Arroser avec le coulis de framboises et garnir avec les amandes effilées.

Suggestion :
Pour les enfants, remplacez l'eau de vie par du sirop de framboises.



Pêches au basilic

Temps de preparation : 6 mn + Thermomix 11 mn

4 pêches blanches
2 c. à café de sucre (ou d'aspartam)
Jus d'un demi-citron
8 grandes feuilles de basilic et une dizaine de petites
4 noisettes de beurre (10 g)
poivre blanc (4 tours de moulin)

Mettre 1 l d'eau dans le bol et régler ***7 mn à température Varoma, vitesse 4*** *pour amener l'eau à ébullition.*
Plonger les pêches 1 minute dans l'eau bouillante et les rafraîchir sous l'eau froide (en gardant l'eau chaude dans le bol).
Cette opération permet de les éplucher facilement. Les couper en deux, retirer le noyau et les arroser de quelques gouttes de jus de citron.
Passer les feuilles de basilic sous l'eau.
Découper 4 feuilles de papier aluminium (de 15 cm environ). Sur chacune d'elles, poser deux grandes feuilles de basilic et deux moitiés de pêche. Mettre une noisette de beurre au creux des pêches, saupoudrer légèrement de sucre (si on utilise de l'aspartam, il vaut mieux l'ajouter après la cuisson) et parsemer de basilic ciselé.
Bien fermer les papillotes si on les cuit avec une autre préparation. Si on les cuit seules, replier seulement les bords du papier aluminium pour éviter que le jus ne s'écoule.
Mettre les papillotes dans le Varoma et celui-ci sur le Thermomix.
Selon la grosseur des pêches, cuire ***4 à 7 mn à température Varoma, vitesse 4****.*
Poser chaque papillote sur une assiette,

ajouter un petite feuille de basilic sur chaque demi-pêche et poivrer.

Conseil :

Ce dessert est très diététique. Pour les personnes qui ne sont pas au régime, on peut proposer une boule de glace à la vanille en accompagnement.

Variante :

Vous pouvez également réaliser cette recette avec des nectarines.



Poire Belle-Hélène

Temps de préparation : 6 mn + Thermomix 25 mn

4 poires mûres
1 c. à soupe de jus de citron
4 boules de glace à la vanille

Pour la sauce au chocolat :
250 g de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de miel
½ gousse de vanille
100 g de chocolat à napper ou de chocolat noir

Pour la décoration :
25 g de beurre
quelques amandes
Crème chantilly selon votre goût

Éplucher les poires, les couper en deux et les arroser avec le jus de citron.
Introduire les poires dans le Varoma, remplir le bol avec 500 ml d'eau, verrouiller, poser le Varoma et régler ***20 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
À l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et vider le bol.
Mettre la crème, le miel, la gousse de vanille dans le bol et chauffer ***4 mn à 90°C, vitesse 2****.*
Puis casser le chocolat en gros morceaux et les introduire par l'orifice du couvercle.
Mixer en aidant avec la spatule pendant ***1 mn à 40°C, vitesse 4****.*
Mettre 25 g de beurre dans une petite poêle et faire griller les amandes.
Préparer 4 assiettes : sur chacune, déposer deux moitiés de poire et une boule de glace. Napper de chocolat chaud, saupoudrer d'amandes grillées et servir immédiatement.

Conseil :
Vous pouvez ajouter de la crème chantilly sur les poires, ou la proposer à part.



Pêches au coulis de mûres

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 22 mn

4 pêches
500 g de mûres
50 g de sucre
4 c. à café de sucre
1 c. à soupe de jus de citron
Crème chantilly selon votre goût

Éplucher les pêches, les couper en deux et les poser dans le Varoma.
Remplir le bol avec de l'eau jusqu'aux couteaux, ajouter le jus de citron et 50 g de sucre. Introduire les mûres dans le panier de cuisson, le placer dans le bol, verrouiller et poser le Varoma au-dessus. Faire cuire pendant ***22 mn à température Varoma, vitesse 2,5****.*
Egoutter les pêches et les réserver. Vider l'eau du bol.
Introduire les mûres et 4 cuillerées à café de sucre dans le bol et faire tourner ***10 sec à vitesse 4****. Goûter et rajouter éventuellement du sucre.*
Préparer 4 assiettes et les garnir de coulis, puis poser les pêches tièdes sur le dessus. Accompagner de crème chantilly, selon votre goût.



Conseil :
Il est préférable d'employer des pêches pas trop mûres. Pour les éplucher plus facilement, il suffit de les ébouillanter rapidement avant de retirer la peau.

Variante :
Vous pouvez remplacer les mûres par des groseilles ou d'autres baies.

Poires farcies en papillotes

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix 26 mn

4 poires bien mûres
Jus d'1 citron
70 g d'abricots secs
70 g de raisins secs
70 g d'amandes
70 g de beurre
70 g de miel



*Mettre les amandes dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 6**. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les poires et le jus de citron et mixer **6 à 10 sec à vitesse 6**. Réserver dans un saladier.*
*Mettre 0,5 l d'eau dans le bol et programmer **5 mn à température Varoma, vitesse 1**.*
Pendant que l'eau chauffe, préparer les poires en les lavant bien et en coupant un chapeau sur chacune d'elles. A l'aide d'une petite cuillère, les évider légèrement (de la valeur de 4 cuillerées à café environ) et les citronner pour les empêcher de noircir.
Farcir le centre évidé de la poire et remettre le chapeau sur chacune d'elle.
Disposer chaque poire sur une grande feuille de papier aluminium et la refermer sur elle-même pour former une papillote.
Mettre les poires dans le Varoma, selon leur taille éventuellement un peu incliné. Veillez à ce que le couvercle du Varoma soit bien fermé.
*A l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma sur le Thermomix et programmer **20 mn à température Varoma, vitesse 1**.*

Riz au lait à la compote de quetsches

Temps de préparation : 35 mn dénoyautage + 5 mn + Thermomix 45 mn

Pour le riz au lait :
½ l de lait
50 g de sucre
1 pincée de sel
120 g de riz rond
120 g de fromage blanc (40 %)
50 g de Corn Flakes (facultatif)

Pour la compote de quetsches :
950 g de quetsches dénoyautées
½ c. à café de cannelle
40 g d'armagnac (facultatif)

Introduire le fouet.
Mettre le lait, le sucre, le sel et le riz dans le bol du Thermomix et régler ***30 mn à 100°C, vitesse 1****. Au début, ne pas mettre le gobelet ; dès que le lait commence à bouillir, réduire la* ***température à 90°C*** *et mettre le gobelet.*
A l'arrêt de la minuterie, ajouter le fromage blanc et mélanger ***6 sec à vitesse 2****. Verser dans un saladier et mettre au frais.*
Verser ½ l d'eau dans le bol. Mettre les quetsches dans le Varoma et les saupoudrer de cannelle. Programmer ***15 mn température Varoma, vitesse 1****.*
A la sonnerie, verser l'armagnac sur les quetsches.
Ajouter les corn flakes au riz au lait et mélanger avec la spatule.
Servir dans des coupes à dessert : d'abord une couche de riz au lait, ensuite une couche de compote de quetsches, puis de nouveau du riz au lait etc. Terminer avec une couche de compote. Servir tiède ou frais.



Pommes vapeur Jamaïque

Temps de préparation : 30 mn de marinade + 7 mn + Thermomix 31 mn

4 pommes
30 g de sucre canne
50 g d'amandes
100 g de raisins secs
40 g de beurre
1 gobelet de rhum blanc
Jus d'1 citron
½ c. à café de cannelle

Mettre les raisins dans un petit bol et les laisser mariner pendant 30 mn dans ⅔ d'un gobelet de rhum.
Mettre les amandes dans le bol et mixer ***15 sec à vitesse 6****. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les pommes et le jus de citron et mixer* ***6 à 10 sec à vitesse 6****.*
Réserver dans un saladier.
Mettre 0,5 l d'eau dans le bol et programmer ***5 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Pendant que l'eau chauffe, préparer les pommes : bien les laver et les évider légèrement. Les citronner pour les empêcher de noircir.
Farcir le centre évidé de la pommes et disposer chaque pomme sur une grande feuille de papier aluminium. Les refermer sur elles-mêmes pour former des papillotes.
Mettre les pommes dans le Varoma.
Veillez à ce que le couvercle du Varoma soit bien fermé.
A l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma sur le Thermomix et programmer ***25 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Après la cuisson, disposer chaque pomme sur une assiette. Ouvrir les papillotes et verser le rhum restant sur les pommes. Les faire flamber à table.

Sabayon de pommes au cidre

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix 25 mn

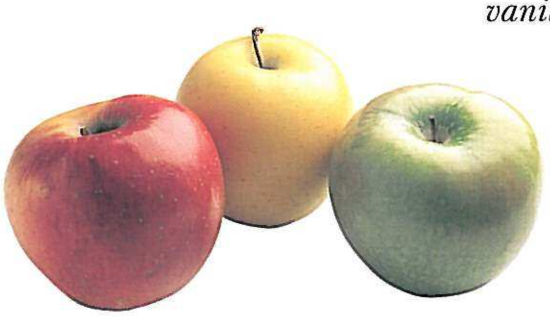
4 pommes (de préférence Boskoop ou Braeburn)
Jus d'un demi-citron

Pour le sabayon :
2 œufs
4 jaunes d'œufs
130 g de sucre
300 g de cidre brut

Pour la décoration :
Quelques feuilles de menthe fraîche

Éplucher les pommes, les épépiner, puis les couper en tranches.
Les arroser avec le jus de citron.
Poser les pommes dans le Varoma, remplir le bol avec 400 ml d'eau et le verrouiller. Placer le Varoma au-dessus et régler ***20 mn à température Varoma, vitesse 1****.*
Laisser refroidir les pommes et les disposer sur des assiettes.
Introduire tous les ingrédients du sabayon dans le bol et mixer pendant ***4 mn ½ à 70°C, vitesse 5****.*
Verser immédiatement le sabayon sur les pommes tièdes et décorer avec des feuilles de menthe fraîche.
Servir aussitôt.

Conseil :
Vous pouvez choisir de mettre moins de sucre et ajouter une boule de glace à la vanille.



Le tableau des temps de cuisson à la vapeur

Les temps de cuisson suivants sont des valeurs indicatives établies d'après l'utilisation de produits frais, et de l'eau froide. Elles varient en fonction de la quantité, la taille des légumes ou des fruits et de votre goût.

Si le Varoma est rempli, il est conseillé de mélanger les aliments après ²/₃ du temps de cuisson, pour garantir une cuisson régulière. Le bol du Thermomix TM 21 doit être rempli avec au moins 0,5 litres d'eau.

Légumes	Quantité	Temps de cuisson	Commentaire
chou-fleur	500g	25 à 30 minutes	découpé en petits choux
brocolis	500g	25 à 30 minutes	découpés en petits choux
champignons de Paris	500g	25 à 30 minutes	coupés en morceaux
fenouil	500g	30 à 40 minutes	coupé en morceaux
haricots verts	500g	25 à 40 minutes	entiers
petit pois	500g	25 à 30 minutes	écossés
poireaux	500g	25 à 35 minutes	coupés en morceaux
asperges	500g	30 à 40 minutes	taille moyenne
épinards	500g	30 à 35 minutes	
pommes de terre	500g	35 à 45 minutes	nouvelles, taille moyenne
carottes	500g	30 à 40 minutes	coupées en morceaux
carottes	500g	30 à 35 minutes	nouvelles
choux	500g	35 à 40 minutes	coupés en lanières
courgettes (1cm)	500g	20 à 30 minutes	coupées en morceaux
poivrons	500g	30 à 35 minutes	coupés en lanières (1cm)
Fruits	**Quantité**	**Temps de cuisson**	**Commentaire**
poires	500g	15 à 18 minutes	coupées en deux, fruits mûrs
pommes	500g	17 à 23 minutes	coupées en quatre
abricots	500g	10 à 15 minutes	entiers, avec noyaux
cerises	500g	10 à 15 minutes	entières, avec noyaux
pêches	500g	15 à 20 minutes	coupées en deux
prunes	500g	15 à 20 minutes	entières, avec noyaux

Viandes et charcuteries	Quantité	Temps de cuisson	Commentaire
cuisses de poulet	2 morceaux	40 à 45 minutes	
blancs de poulet	250 g	25 à 35 minutes	coupés dans l'épaisseur
boulettes de viande	500g	30 à 35 minutes	taille d'un abricot
escalopes de dinde	250g	25 à 30 minutes	coupées dans l'épaisseur
Poissons et fruits de mer	**Quantité**	**Temps de cuisson**	**Commentaire**
colin	200g	15 à 25 minutes	
saumon	200 g	15 à 25 minutes	
truite	2 truites	30 à 45 minutes	
crevettes	200g	15 à 20 minutes	
moules (en coquille)	500 g	20 à 30 minutes	

